

## 床に座って筋力アップ

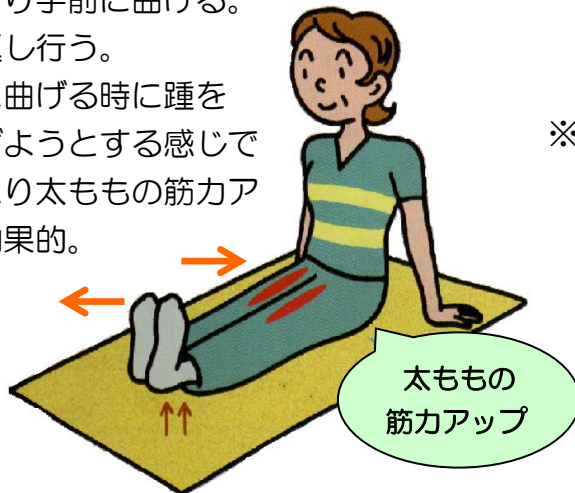
### ① 足首の曲げ伸ばし

①両手を軽く後ろにつけて、膝を伸ばして座る。

②足首を最大に伸ばし、ゆっくり手前に曲げる。

※繰り返し行う。

※手前に曲げる時に踵を持ち上げようとする感で行うとより太ももの筋力アップに効果的。

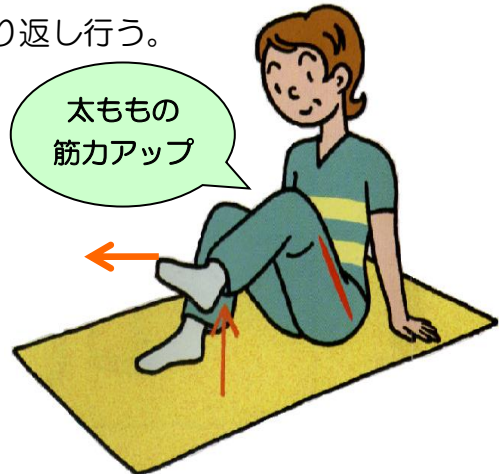


### ② 片足上げ・膝伸ばし(左右)

①両手を軽く後ろにつけて、膝を曲げて座る。

②片足を上げ、足首を手前に曲げ、踵を押し出すような感じでゆっくり膝を伸ばす。足首を伸ばし、手前に曲げ、伸ばした後、膝を曲げもとの姿勢に戻る。

※左右繰り返し行う。



### ③ 両足を上げて前後に動かす

①両手を軽く後ろにつけて、上体を支える。

②両足を同時に上げ、前後へ交互に動かす(繰り返し)。

※足に力を入れない。

※2~3秒の時間をかけてゆっくり行う。



### ④ 足の裏を合わせて上げ下げ

①両手を軽く後ろにつけて、上体を支える。

②足裏を軽く合わせ、そのままゆっくり上げた後、下げる動作を繰り返す。

※上げたとき3~5秒静止。

※上げるときは足に力を入れず、後ろによりかからない。

